



9. Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Kassner, Uwe

□□: 231

□□: 6.60 km  
 2 Runden 6,6 km

□□□□:  
 Senioren M55

□□□: 24:58

□□: 14.42 km/h  
 □□□□: 3:47 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 44)

□□□□□/□: 4 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 24:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□   | □□    | □□     | □□ | □□ | □□ | □□   | □□□  | □□□   | □□□    | □□ | □□ | □□ | □□   |
|------------|------|-------|--------|----|----|----|------|------|-------|--------|----|----|----|------|
|            | km   | □□    | min/km | -  | -  | □  | □    | km   | □□    | min/km | -  | -  | □  | □    |
| Rundenzeit | 3.30 | 12:28 | 3:46   | 1  | -  | 5  | 1:49 | 3.30 | 12:28 | 3:46   | 1  | -  | 28 |      |
| □□         | 3.30 | 12:30 | 3:47   | 1  | -  | 4  | 2:12 | 6.60 | 24:58 | 3:46   | 1  | -  | 4  | 3:46 |